

TURINYS

Atviras laiškas autistiškų vaikų tėvams.....	11
Įvadas.....	15

Pirma dalis

KAS VYKSTA?	19
1. Visos ligos prasideda žarnyne.....	19
2. Medžio šaknys.....	26
3. Imuninė sistema.....	38
4. Kas gali pakenkti žarnyno mikroflorai?.....	45
5. Oportunistinė mikroflora.....	53
6. Žarnyno ir smegenų ryšys.....	62
7. Šeimos.....	72
8. Vakcinos. Ar MMR sukelia autizmą?.....	80
9. Šizofrenija.....	85
10. Epilepsija.....	92

Antra dalis

GYDYMAS	106
Mityba	108
1. Mityba - aptarimas.....	108
Jokių perdirbtų maisto produktų!.....	124
2. Mityba, tinkama GAPS.....	137
1 dalis. Įvadinė GAPS dieta.....	168
2 dalis. Pilna GAPS dieta.....	181
3 dalis. GAPS dietos užbaigimas.....	184
3. Receptai.....	199
4. O, ne! Laikas valgyti!.....	256
5. Raidos sutrikimai.....	263
6. Valgymo sutrikimai.....	265

Papildai GAPS vaikams ir suaugusiesiems	279
1. Probiotikai.....	281
2. Riebalai: gerieji ir blogieji.....	292
3. Menkių kepenų aliejus.....	319
4. Virškinimo fermentai.....	330
5. Vitaminų ir mineralų papildai.....	338
Žmonių su GAP sindromu detoksikacija	342
 Trečia dalis	
ĮVAIRIOS PROBLEMOS	356
1. Ausų infekcijos ir eksudacinis otitas.....	356
2. Dešimt geriausių būdų imunitetui stiprinti.....	366
3. Dešimt geriausių būdų imunitetui susilpninti.....	367
4. Vidurių užkietėjimas.....	368
5. Genetika.....	373
6. Keletas žodžių apie mokymąsi.....	379
 Ketvirta dalis	
GAPS ŠEIMOJE - NAUJAS KŪDIKIS	388
1. Prieš pastojant ir nėštumo metu.....	388
2. Naujagimis.....	395
 Šaltiniai.....	407